

الوزن يتحكم في ضغط الدم وليس اللياقة البدنية

نيويورك / متابعات :
تشير دراسة أمريكية إلى أن وزنك أهم من لياقتك، كما هو متوقع. وكشفت الدراسة التي شملت 35 ألف شخص وقام بها مركز ساوث ويسترن الطبي بجامعة تكساس أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو البدانة أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم الانقباضي وهو الرقم الأعلى في قراءة ضغط الدم. لكن بالنسبة لأولئك الذين يرتفع لديهم مؤشر كتلة الجسم وهو مقياس للوزن مقابل الطول كان شكلهم له أثر بسيط على ضغط الدم.

وقال الباحثون الذين نشرُوا دراستهم في دورية القلب الأمريكية إن هذه النتائج تشير إلى أن

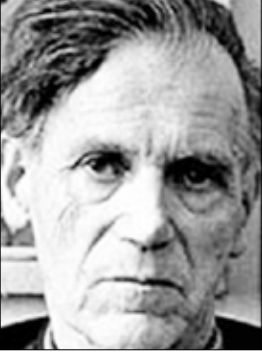
الأشخاص الذين يحاولون الحد من خطر ارتفاع ضغط الدم يجب أن يركزوا على فقدان الوزن ولا بد أن تكون زيادة اللياقة البدنية هدفا ثانويا.

وقالت الباحثة الدكتورة سوزان لاكوسكي وهي طبيبة قلب لرويتز "السمنة مؤشر قوي على ضغط الدم أو خطر ارتفاع ضغط الدم.. فإن الوزن الطبيعي للجسم هو حقا الذي يقود ضغط دمك" أكثر من مستوى لياقتك.

وأضافت على الأقل من حيث تقليل خطر ارتفاع ضغط الدم "ليس واقعا أن تتمتع باللياقة وتعاني من زيادة الوزن".



قراءت لك



أولف هاوغه

طريقك

إن أحدا لم يترك دلائل
لتريك الطريق
إلى باطن انعدام -
المعرفة
إلى باطن البعد الأزرق
إنها طريقك
فقط أنت وحدك تسير
فيها
و لن تستطيع العودة
أدراجك
أكوام الحجارة خلفك
والرياح تشوه أثارك

(نويشفانشتاين)

قلعة يحتويها جمال الطبيعة من جميع الجهات



معالم وآثار

تعتبر نويشفانشتاين من أكثر القلاع الأوروبية جمالا، لأن الفنان الذي قام بتصميمها أبدع في جعلها تبدو كما لو كانت جزءا من الطبيعة المحيطة بها.

تخلووا أن كل هذه العملاقة حوت جمال الطبيعة الغلاب المحيط بها من جميع الجهات وتم تصميمها ليسكن فيها شخص واحد فقط هو الملك لودفيج الثاني ملك دولة (بافاريا) المستقلة، وسبب بناؤها غريب بعض الشيء، لأنه جاء نتيجة هزيمة وليس نتيجة نصر.

فبعدما خسرت دولة بافاريا المستقلة حربها وفقد الملك سيادته على مملكته قرر تعويض هذه الهزيمة وهذا النص بتشييد قصر يتحول إلى مملكة خاصة به، وللجنون فنون.

(نويشفانشتاين) حلم واقع الخيال ، القلعة ، الخرافة الواقعة فوق التلال المشجرة في جبال الألب البافارية بالقرب من بلدة تقع على الحدود النمساوية، وموقعها المميز يعطي انطباعا بأنه مشهد مسرحي.

أُنشئت القلعة في ظل القيادة النشطة للمسرح للفنان ميونيخ جنكه المسيحي ، لكن للقلعة تاريخا مؤثرا جدا ، وقد بنيت في القرن السابع عشر في الفترة التي أنشئت فيها القلعة القريبة منها والتي تعتبر هيكلا من العرون الوسطى .

وقد بنيت من قبل الأب ، ماكسيميليان الثاني ، لإن لودفيج الثاني كان من المعجبين بالأساطير الجرمانية المعمارية المختلفة ، لهذا تمزج زخارف القلعة بين المور القوطي والباروكي فهناك أعمدة ، وقاعة العرش في منحلة على الطراز البيزنطي ، وقاعة للغناء مع إضاءة صالة بدعية ، وبنيت لتنظيم أوبرات فاغتر.

4		8		7
		4	5	
8		3		6
	6		9	2
9		3		8
	7	6 5		4
3		1		5
	4	8		
1		2		4

السودوكو
سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

2	7	3	1	9	4	5	6	8
4	6	5	3	7	8	9	2	1
8	9	1	2	5	6	7	4	3
1	4	8	9	3	5	2	7	6
7	3	9	6	4	2	1	8	5
5	2	6	8	1	7	3	9	4
9	5	7	4	6	1	8	3	2
3	8	4	5	2	9	6	1	7
6	1	2	7	8	3	4	5	9



صخرة وزجاج

صخرة وقعت من فوق بناية وتحت البناية لوح زجاج ما انكسر ليش..؟ لأنها ما وقعت عليه، ها ها ها !!



أستراليا تدفع لمواطنة 382 ألف دولار بسبب سقوطها عن كرسيها

حصلت امرأة أسترالية على تعويض يقدر بنحو 400 ألف دولار بعد أن سقطت عن كرسي مكنيتها.

وذكرت وكالة الأنباء الأسترالية «أيه آيه بي» أن بينتا كارول تايلر «41 عاماً» التي تعمل في شركة توزيع للمواد العلمية والطبية في منطقة بريزبان سقطت عن كرسيها في مايو عام 2008 وكسرت جزءاً من ظهرها.

وقالت تايلر أمام المحكمة إنها اشكت

عدة مرات أمام رب عملها من أن السجاد تحت كرسيها منزلق غير أنه قال لها إنه لن يغيره.

وأشارت إلى أنها غابت عن العمل لمدة 9 أشهر بعد الحادث ولا تزال تعاني من الألم جسدياً واكتئاب.

وقد منحت المحكمة في بريزبان تعويضاً بقيمة 382 ألف دولار بعد أن وجدت أن رب عملها لم يلتزم بواجبه بتأمين الرعاية لها.

كلمات متقاطعة إمداد/أشواق ناجي

أفقياً :

- روائية نرويجية اشتهرت بروايات تاريخية منها (كريستين لافرانسداتر) وأقاصيص دينية (العوسجة الملتهية) حصلت على جائزة نوبل عام 1928م وتوفيت سنة 1949م.
- أحد أبناء دم وحواء - متشابهان - من يصلي بالناس.
- نبات له قصبان طويلة ذات عقد تمتد على الأرض - كرم - قلووي.
- للتنخير - نعاتب - الهي.
- نهر في ألمانيا الاتحادية من روافد الرين - لدغه - اقارب.
- خفيف الجسم - سعادة.
- غيره - للتنخير - نفخ.
- بلدان - عندي - لعب.
- المنظمة العربية للتربية والثقافة - هر.
- لام - اعلام.
- عاصمة أوروبية - سقي النبات - كروم.
- حرف جر - نجاح.

عمودياً :

- ديوان شعر لأبي العلاء المعري - سن.
- للنداء - كلمة ترحم - محبة.

حل العدد الماضي

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



©14OCTOBER

جانب الكاميرون

تصوير وتعليق/علي الدرب:
استمرار تراكم القمامة والمخلفات وعدم نقلها رغم ما تسببه من مضر صحية على السكان إضافة إلى المضايقة والإزعاج لزوار منطقة عروسة البحر في التواهي يعتبر إهمالا واضحا .. والجميع يتمنى من الجهات المختصة سرعة إنهاء هذا الوضع رحمة بالسكان والزوار.

